



# ESCOLA SANT FERRAN DE CASTELLDEFELS BASAL SEMI-ECOLÒGIC



## ENDER CONSELL

FEBRER  
2020

### CARNESTOLTES

El febrer, passa'l a prop del braser. Abridga't bé, perquè encara estem al cor de l'hivern.

El dijous, conegut popularment com a dijous gras o llarder, precedeix al carnestoltes i en algunes localitats s'acostuma a fer un menjar especial commemoratiu on és costum la botifarra d'ou. Aquest 2020, serà el 20 de febrer.

En aquest mes s'inicien algunes labors agràries, al camp hi ha poca feina però cal preparar la terra per a la sembra de primavera.

Qui sembra al febrer, collita té.

Els cítrics, a l'inici de l'any, estan en el seu millor moment i ja pots començar a gaudir de les primeres maduixes, que ens anuncien l'arribada, encara tímida, del bon temps.

També és un bon mes per a les verdures. El que menja verdura té la vida segura.

La primavera comença a despertar-se i els animals estabulats tenen ganes d'eixir a pasturar herba fresca. I per Sant Valentí, l'ametller a florir.

<p><b>Dilluns 3</b></p> <p>Llenties <b>ecològiques</b> amb arròs Trita de formatge amb amanida (enciam i pebrot escalivat) Fruita del temps <i>cítrica</i></p> <p>Sopa juliana Broqueta de gall dindi amb patates iogurt</p>	<p><b>Dimarts 4</b></p> <p>Crema de carbassa Llom adobat a la planxa amb patates fregides Fruita del temps</p> <p>Cuscús saltat amb verdures i gambes Lluç al forn amb amanida Quéfir</p>	<p><b>Dimecres 5</b></p> <p>Sopa de picadillo (arròs, ou dur i pernil) Pollastre arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) Fruita del temps</p> <p>Crema de verdures Ous remenats amb tomàquet iogurt</p>	<p><b>Dijous 6</b></p> <p>Macarrons a la carbonara (nata, ceba i xampinyons) Peix <b>fresc segons mercat</b> a la marinera amb pèsols iogurt</p> <p>Amanida completa amb advocat Bistec de vedella a la planxa amb boniato Poma al forn</p>	<p><b>Divendres 7</b></p> <p>Mongeta verda amb patata Botifarra d'au al forn amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro) <b>Pinya a la planxa amb canyella</b></p> <p>Sopa de fideus Burrito de pollastre amb verdures Bol de iogurt amb fruita</p>
<p><b>Dilluns 10</b></p> <p>Patates estofades amb hortalisses (porro i pastanaga) Pizza de pernil dolç i formatge amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>Mongeta verda saltada amb pernil Llom saltat amb verdures iogurt</p>	<p><b>Dimarts 11</b></p> <p>Puré de carbassó Mandonguilles mixtes amb sofregit de tomàquet i timbal d'arròs Fruita del temps</p> <p>Sopa de galets Sardines al forn amb all i julivert i tomàquet forn iogurt amb ametlles</p>	<p><b>Dimecres 12</b></p> <p>Fideuà marinera Trita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps</p> <p>Crema de remolatxa Gall dindi arrebossat amb espàrrecs verds iogurt</p>	<p><b>Dijous 13</b></p> <p>Cigrons <b>ecològics</b> estofats amb xoriço Perca al forn amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro) iogurt</p> <p>Sopa d'api i poma Orada al forn amb patata panadera i ceba Macedònia de fruita</p>	<p><b>Divendres 14</b></p> <p>Arròs a la cassola amb verdures (mongeta verda, pèsols i pastanaga) Pollastre a la fariola al forn amb xips Fruita del temps</p> <p>Minxera de verdures Biquini de pernil dolç i formatge iogurt</p>
<p><b>Dilluns 17</b></p> <p>Crema de verdures de temporada <b>amb crostons</b> Canelons Rossini Fruita del temps</p> <p>Bledes saltades amb alls i panses Llom saltat amb verdures iogurt</p>	<p><b>Dimarts 18</b></p> <p>Risotto de xampinyons Ragú de vedella (estofada amb pèsols i pastanaga) Fruita del temps</p> <p>Sopa de tomàquet Wok de pollastre amb pebrots iogurt</p>	<p><b>Dimecres 19</b></p> <p>Llenties <b>ecològiques</b> estofades amb verdures (carbassó i pastanaga) Gall dindi al xilindrón (ceba i pebrots) amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps <i>cítrica</i></p> <p>Crema de carbassa i taronja Bacallà al pilpil amb piperrada iogurt amb anous</p>	<p><b>Dijous 20</b></p> <p><b>DIJOURS GRAS</b> Sopa de fideus Trita francesa amb <b>botifarra d'ou</b> i amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) Fruita del temps</p> <p>Coliflor amb beixamel Ous trencats amb pernil serrà i patates iogurt</p>	<p><b>Divendres 21</b></p> <p><b>CARNAVAL</b> Espaguetis a la bolonyesa (carn picada mixta de porc i vedella, tomàquet i formatge) Lluç arrebossat amb amanida (enciam, pastanaga i olives) <b>Natilla de xocolata</b></p> <p>Crema de carbassó Wrap de vedella amb verdures Rodanxes de taronja amb canyella</p>
<p><b>Dilluns 24</b></p> <p><b>FESTIU</b></p>	<p><b>Dimarts 25</b></p> <p>Crema de pastanaga Llom rostit amb ceba confitada i patata dau Fruita del temps</p> <p>Carxofes saltades amb pernil Trita de bacallà amb amanida iogurt amb avellanes</p>	<p><b>Dimecres 26</b></p> <p><b>DIMECRES DE CENDRA</b> Sopa de peix amb arròs Trita de patata amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps</p> <p>Amanida de tomàquet, mozzarella i alfàbrega Llenguado planxa amb albergínia arrebossada iogurt</p>	<p><b>Dijous 27</b></p> <p>Cigrons <b>ecològics</b> estofats amb verdures Pollastre al forn amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro) iogurt</p> <p>Sopa de fideus Rodó de vedella amb verdures Carpaccio de pinya i kiwi</p>	<p><b>Divendres 28</b></p> <p>Macarrons amb sofregit de tomàquet i formatge Salmó al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps</p> <p>Crema de pastanaga Entrepà de salmó fumat, philadelfia i tomàquet iogurt amb fruites del bosc</p>

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar  
Empresa certificada ISO 9001.

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 570 kcal, HC 66g, Lip. 18g, Prot. 36g - Segona setmana 591 kcal, HC 69g, Lip. 18.5g, Prot. 37g - Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g - Quarta setmana 595 kcal, HC 68g, Lip. 19g, Prot. 38g. - Cinquena setmana 612 kcal, HC 71g, Lip. 20g, Prot. 37g. Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys: Primera setmana 738 kcal, HC 81g, Lip. 26g, Prot. 45g - Segona setmana 743 kcal, HC 78g, Lip. 27g, Prot. 47g - Tercera setmana 737 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46.7g - Quarta setmana 739 kcal, HC 77.8g, Lip. 28g, Prot. 43.9g. - Cinquena setmana 778 kcal, HC 82.4g, Lip. 28.7g, Prot. 47.6g.



\* Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat